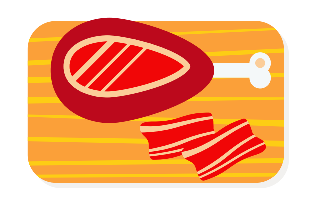


لتجنب المشاكل الصحية في عيد الأضحى



تجنب المبالغة في الأكل أيام العيد



يفضّل طبخ اللحوم على نار هادئة بدون إضافة الزيت



الحرص على إضافة السلطة والخضراوات الورقية مع الوجبة



ينصح المصابون بالسكري وارتفاع ضغط الدم بتجنب الإفراط في تناول اللحوم والأطعمة الغنية بالكولسترول (مثل الكبد والأمعاء وغيرها)